

# ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН

ГАЗЕТА  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА  
ЖИЗНИ



12+ РЕКЛАМНАЯ

## ВЫБОРЫ СОСТОЯЛИСЬ

Три дня в областном центре проводились выборы депутатов областного Собрания депутатов и выборы депутатов Архангельской городской Думы.

На выборах в областное Собрание депутатов распределялось 47 депутатских мандатов, на выборах в Архангельскую городскую Думу - 30 депутатских мандатов.

На выборы в Архангельское областное Собрание и Архангельскую городскую Думу мы шли осознанно единой командой от партии «Единая Россия», рассчитывая на поддержку жителей округа, имея за плечами большой жизненный и профессиональный опыт, чтобы использовать его во благо наших избирателей.

В ходе предвыборной кампании мы провели много встреч с населением, получили много наказов.

Искренне благодарим всех, кто был рядом с нами: руководителей организаций и учреждений, трудовые коллективы, наших уважаемых ветеранов, поддержку которых мы ощущаем - всех, кто внёс свой вклад в нашу победу в острой и конкурентной борьбе!

Впереди у нас много дел, которые необходимо решать. Вместе мы сильнее!

**Михаил Авалиани**



## Уважаемые жители Северного округа!

Завершились выборы депутатов Архангельского областного Собрания и городской Думы.

Благодарю каждого человека, кто поддержал нашу команду на избирательном участке! Для нас это очень ценно.

Победа на выборах означает, что всё делаем правильно. И люди поддерживают те изменения, которые происходят на территории Северного округа.

От себя можем сказать, что эту победу воспринимаем в качестве аванса за те изменения, которые ожидают Северный округ в ближайшие пять лет!

Благодарим за поддержку!

**Иван Воронцов**

На прошедших выборах партия «Единая Россия» одержала убедительную победу.

Благодарю за поддержку и доверие, оказанное нашей команде.

Впереди много работы, интересных и непростых задач, решать которые будем вместе.

**Денис Лапин**

## Главное — это люди!

Благодарю жителей Маймаксанского округа Архангельска за поддержку и доверие, оказанное на выборах в городскую Думу.

Дальше — больше!

**Сергей Сметанин**





# Если беспокоит сердце...

## ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА ПРОГРЕССИРУЮТ

В наше время заболевания сердца занимают лидирующие позиции среди болезней, чаще всего приводящих к летальным исходам.

Статистика поражает. За год во всем мире от сердечных недугов умирают около 17 миллионов человек! Среди прогрессирующих болезней – ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда и инсульт. Количество людей, страдающих от сердечных заболеваний, с каждым годом увеличивается, а возраст пациентов – снижается. Вот почему так важна своевременная консультация у кардиолога для предотвращения развития опасной болезни.

## КТО К КАРДИОЛОГУ?

Наблюдение у врача-кардиолога должны проходить пациенты с гипертонией, аритмией, пороками сердца, стенокардией, атеросклерозом, пациенты, перенёсшие инфаркт миокарда, а также беременные женщины, имеющие проблемы с работой сердца.

Поводом для посещения врача-кардиолога является также наследственный фактор.

Медики рекомендуют посещать врача-кардиолога с возраста 35 лет.

## КАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕЧИТ КАРДИОЛОГ?

Среди самых распространённых сердечных недугов, которые находятся в компетенции этого специалиста, можно отметить следующие:

- ИБС (ишемическая болезнь сердца);
- пороки сердца (как врождённые, так и приобретённые);
- сердечная недостаточность разной этиологии;
- аритмии (среди них – неполная блокада сердца, а также тахикардия, брадикардия и др.);
- стенокардия, вызванная острой недостаточностью и проявляющаяся в виде приступов боли;
- кардиты (воспалительные пораже-

ния, которые возникают в разных участках сердечной мышцы);

- инфаркты и предынфарктные состояния.

Существует ряд других проблем, связанных с перебоями в работе миокарда. В любом случае, при обнаружении малейших отклонений в работе сердечно-сосудистой системы проконсультируйтесь с кардиологом.

## КАКИЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ИСПОЛЬЗУЕТ КАРДИОЛОГ?

Кардиолог использует различные виды диагностирования сердечно-сосудистых заболеваний, которые позволяют как можно быстрее установить причину развития патологии, определить стадию заболевания и начать интенсивную терапию для устранения симптоматики и основных проблем, связанных с нарушениями в работе сердечной мышцы. Своевременная диагностика позволяет во многих случаях спасти человеку жизнь.

## ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ:

**Электрокардиография (ЭКГ)** - позволяет получить представление о частоте и регулярности сердечного ритма, наличии аритмий, а также о достаточности или дефиците кровоснабжения сердечной мышцы (миокарда).

**Эхокардиография (ЭХОКГ, или УЗИ сердца)** - позволяет диагностировать ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, болезни мышечной и наружной оболочек сердца и помогает выявить расстройства деятельности сердца на самых ранних стадиях. Показаниями к ЭХОКГ могут быть: боли в области сердца, изменение электрокардиограммы, шумы в сердце, нарушение ритма сердца, артериальная гипертензия, врождённые пороки сердца, наличие признаков сердечной недостаточности и др.

По результатам диагностирования кардиолог определяет, каким будет последующее лечение.

## КАКИЕ АНАЛИЗЫ НУЖНО СДАТЬ ПРИ ОБРАЩЕНИИ К КАРДИОЛОГУ?

Кардиолог во время консультации обязан выслушать пациента и внимательно выслушать его жалобы. Более тщательная диагностика сердечно-сосудистого заболевания проводится с помощью анализов, которые выявят основную проблему. Врач сам определяет их направленность и тип.

В некоторых случаях возникает не-



обходимость в рентгеновском снимке грудной клетки пациента.

**АВА КЛИНИК**  
Архангельск, ул. Суфтина, 18  
Тел. 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.

avaclinic29.ru

**АВА КЛИНИК**  
ИНТЕРДИСЦИПЛИНАРНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

## СЕРДЕЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

УЗИ сердца + консультация кардиолога

**2 800 Р** ~~3 500 Р~~

**01.10.23 – 31.10.23** 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

**АВА КЛИНИК**  
ИНТЕРДИСЦИПЛИНАРНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

## ВОЗРАСТ НЕ ПРОБЛЕМА

**СКИДКА 15%** На коррекцию мимических морщин\*

**01.10.23 – 31.10.23** 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

\*препарат ботулотоксин тип А подбирается врачом-косметологом.

## «Ботокс» для здоровья!

Вы сталкивались с проблемой мимических морщин? Или, может, мешают повышенная потливость, тики, спазмы лицевых мышц, асимметрия лица, хронические боли в спине? Тогда этот материал для вас.

Речь пойдет о ботоксе, точнее, об ослабленном нейротоксине типа А.

Этот уникальный препарат, который с инъекцией попадает в мышцу, блокируя передачу нервных импульсов в ней. В итоге мышца расслабляется, останавливается её сокращение и, как результат, прилегающая к ней кожа разглаживается, подтягивается овал лица, устраняется асимметрия. Эффект длится от 3 до 6 месяцев.

Если речь о мимических морщинах - морщин на лбу и в межбровье, морщинок вокруг глаз, так называемых «гусиных лапок», складок на спинке носа, тяжей на шее, то процедуру выполняет врач косметолог.

Во всех остальных случаях - тики, блефароспазм, хронические головные боли, бруксизм (скрежет зубами), дисфункция и боли в височно-нижнечелюстном суставе, спастическое напряжение мышц конечностей и шеи или же хроническое болезненное напряжение мышц разных зон спины – процедура проводится по

показаниям после консультации врача-невролога. Нередко проводится под ультразвуковым контролем.

Очень важна высокая квалификация специалиста, поскольку правильный объём препарата и выбор точки инъекций – залог хорошего эффекта.

Процедура проводится в условиях медицинского кабинета, не занимает много времени и практически безболезненна.

Особой реабилитации после процедуры не требуется, но всё же есть несколько рекомендаций. Их вы можете получить сразу после процедуры у врача.

И помните, окончательный эффект от инъекции ботулотоксина (ботокса) ожидаем через 10-14 дней.

**Записаться на процедуру можно по телефонам**  
8(8182) 60-03-03, 44-64-64.  
**АВА КЛИНИК**  
Архангельск, ул. Суфтина, 18.  
www.avaclinic29.ru

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Омоложение лица без хирургии

Фотоомоложение лица — это инновационная процедура в современной клинической косметологии. В ходе неё воздействие на кожу лица оказывается особым интенсивным светом через фильтры. Световое воздействие помогает сокращать морщины, устранять следы пигментации, купероз, заломы. Оно омолаживает кожу, делая её гладкой, упругой, здоровой.

## КАК РАБОТАЕТ ФОТООМОЛОЖЕНИЕ

Во время процедуры световые импульсы избирательно воздействуют на клетки-мишени кожи, расположенные на определённой глубине. Воздействие является точным за счёт того, что тёмные, содержащие пигмент меланин или гиперемизированные участки поглощают световую энергию. Она преобразуется в тепло, и клетки нагреваются до температуры, при которой происходит разрушение пигмента и активируется синтез коллагена и эластина. Этим достигается двойное действие фотоомоложения.

Методика позволяет одновременно бороться и с возрастными изменениями, и с несовершенствами кожи.

## ПОКАЗАНИЯ К ФОТООМОЛОЖЕНИЮ ЛИЦА

Клиническими показаниями к проведению процедуры выступают следующие:

- Признаки фотостарения;
- Естественное физиологическое старение кожных покровов;
- Возрастные изменения, которые обычно наступают у человека после тридцати лет;
- Плохой цвет лица;
- Купероз;
- Образование капиллярных и сосудистых сеточек;
- Излишняя пигментация;
- Веснушки;
- Обвисание мягких тканей;
- Воспалительные процессы;
- Угревая сыпь;
- Пятна после воспалительных элементов (постакне)

Показания к использованию фототерапии имеют достаточно обширный характер. И она действительно помогает справиться с широким спектром разнообразных косметологических проблем.

На консультации перед первой процедурой нужно рассказать косметологу обо всех заболеваниях и других особенностях здоровья. Это важно, чтобы исключить возможные противопоказания.

## ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

Несмотря на свою пользу, фотоомоложение, как и любая медицинская процедура имеет противопоказания следующего характера:

- Сильный загар, полученный неделю назад;
- Автозагар на коже;
- Дерматологические патологии в стадии обострения (псориаз, дерматит, экзема, дерматозы);
- Герпес;
- Злокачественные опухоли;
- Сахарный диабет;
- Наличие у пациента кардиостимулятора;
- Беременность;
- Кормление грудью ребенка;
- Нарушение свёртываемости крови;
- Психические заболевания.

## ПОДГОТОВКА К ПРОЦЕДУРЕ

Прежде чем начать курс процедур, к нему нужно подготовиться:

- За две недели до курса нельзя загорать на солнце или в солярии, а также пользоваться средствами для автозагара.

- В течение месяца нужно использовать солнцезащитные средства с SPF каждый раз, выходя на улицу.

- За неделю нужно прекратить прием антибиотиков, ретиноидов, нестероидных противовоспалительных средств, препаратов, влияющих на свёртываемость крови.

Косметолог может дать дополнительные рекомендации по подготовке к процедуре.

## КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА ФОТООМОЛОЖЕНИЯ

Перед первым сеансом нужно записаться на консультацию к косметологу. Он оценит состояние кожи, расскажет пациенту, как будет проходить фотоомоложение, что это за процедура, даст рекомендации по подготовке, а также спланирует курс.

Процедура каждый раз проводится в несколько этапов:

1. Подготовка — снятие макияжа, очищение кожи, её осмотр, нанесение геля, облегчающего скольжение аппарата.
2. Настройка аппарата — косметолог устанавливает параметры воздействия с учётом состояния кожи и задач процедуры.
3. Обработка выбранной зоны — косметолог обрабатывает выбранную зону, проводя по ней включенным аппаратом.
4. Завершение процедуры — остатки геля снимаются, наносится успокаивающий крем.

Сеанс длится от 20 до 40 минут. Точная длительность зависит от выбранной зоны и от задач фотоомоложения. Обработка участков с гиперпигментацией или куперозом может занимать больше времени, но процедура в любом случае проводится быстро.



О.А. ЮРЬЕВА

Во время фотоомоложения нет болевых ощущений. Пациент чувствует тепло, лёгкое покалывание. Дискомфорт может быть немного сильнее при повышенной чувствительности кожи. Если появляются неприятные ощущения, об этом нужно сказать косметологу. Он скорректирует настройки аппарата. При любых настройках вспышки света безопасны. Глаза во время процедуры защищены.

Процедура не требует реабилитации и сразу после неё можно вернуться к привычному образу жизни. Ограничения заключаются в посещении бань, инсоляции, использовании пилингов и скрабов.

Эффект от фотоомоложения лица появляется после первой процедуры, нарастает постепенно в течение всего курса, а также некоторое время после его завершения.

**Оксана Андреевна ЮРЬЕВА, врач косметолог АВА КЛИНИК.**  
 8(8182) 60-03-03, 44-64-64.  
 Архангельск, ул. Суфтина, 18.  
[www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

## НОВОСТИ

### Диетолог опровергает миф

Популярный метод похудения, при котором не рекомендуется есть после 18.00, — очередной миф, способный нанести вред организму, заявила диетолог Елена Мотова.

По её словам, чётких правил по времени приёма пищи не существует. Режим нужно выстраивать по образу жизни каждого человека.

Диетолог сказала, что нельзя доверять тому, что «транслируется из каждого утюга». «Я не знаю, откуда взялся такой миф (...) Начинает казаться, что это абсолютно общепринятые вещи — так делают все, об этом пишут везде, в каждом журнале, в каждой газете, в каждом блоге», — цитирует Мотову «Газета.ru».

Она отметила, что строгие ограничения способствуют только нездоровому питанию и перееданию.

Источник: <https://zeln.ru/zdorove>

### Довольные жизнью люди живут дольше!

Исследователи из Университета Манчестера оценивали уровень счастья более 10 тысяч человек. Оказалось, что люди, больше остальных получавшие удовольствие от жизни, жили на 9-10 лет дольше, чем остальные.

А вот в группе людей, меньше всего довольных жизнью, уровень смертности был в три раза выше, чем в группе наиболее довольных. Данная взаимосвязь сохранялась несмотря на то, что изначально у людей не было никаких проблем со здоровьем.

Негативной оценке жизни способствовала социальная изоляция, ограниченное число друзей, отсутствие социально ориентированных хобби.

Уровень ощущения счастья в среднем возрасте напрямую отражается на скорости ходьбы, а в преклонном возрасте — на заболеваемости ишемической болезнью сердца. Эти показатели в большей мере и приводят к снижению продолжительности жизни.

По материалам <http://www.medicinform.net/>

### Питьевая вода улучшает работу мозга

Люди, которые не спеша выпивают пол-литра чистой воды перед решением интеллектуальных задач, помогают мозгу работать быстрее.

Головной мозг на 80% состоит из воды, поэтому очень важно получать необходимый объём воды.

Как считают учёные, даже умеренное обезвоживание способно повлиять на работоспособность мозга. А сильная жажда отвлекает человека от выполнения поставленных задач и понижает концентрацию.

Результаты исследования стоит взять на заметку людям, чья работа связана с умственными нагрузками, в частности офисным сотрудникам.

[www.menslife.com](http://www.menslife.com)

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Железное здоровье

Анемия (малокровие) – это патологическое нарушение строения клеток крови, когда снижена концентрация гемоглобина и одновременно снижается число эритроцитов.

## Симптомы Анемии



Эритроциты — красные клетки крови. В них содержится белок гемоглобин, имеющий в составе железо. Гемоглобин необходим для транспортировки кислорода от лёгких к тканям. Если количество эритроцитов и концентрация гемоглобина в крови значительно снижаются, развивается анемия. Такая ситуация возникает при недостатке железа в организме.

Само по себе малокровие не развивается, однако сопровождается большим количеством заболеваний, начиная от вирусных и инфекционных болезней, заканчивая в том числе и онкологическими опухолями. Поэтому при возникновении симптомов, указывающих на малокровие, следует обратиться к врачу. При обследовании врач сможет понять причины патологии, определить состав крови и назначить лечение.

### ПРИЗНАКИ АНЕМИИ:

- мышечная слабость. Данное состояние часто списывают на усталость, но если вы замечаете ухудшение здоровья и слабость регулярно, это может говорить об анемии;
- выпадение волос и ломкость ногтей говорят о возможном наличии заболевания;
- кожа становится жёлто-бледной;
- ощущение жжения на языке, как будто его ошпарили. Изменённые вкусовые рецепторы также являются признаком заболевания;
- у женщин может изменяться менструальный цикл из-за потери крови.

Определить состав крови, в том числе и уровень железа, можно только с помощью комплексного лабораторного анализа.

### ЖЕЛЕЗО

Железо входит в состав дыхательных пигментов (преимущественно гемоглобина), цитохромов, железосодержащих

ферментов. Это так называемое гемовое железо, которое участвует в транспорте кислорода, ряде окислительно-восстановительных реакций, играет важную роль в процессах кроветворения.

Железо участвует в метаболизме порфирина, синтезе коллагена, работе иммунной системы.

В организм железо поступает с пищей. В пищевых продуктах присутствует или в виде составной части гема (мясо, рыба), или же как негемовое железо (овощи, фрукты). Из пищи усваивается около 10-15% железа, всасывание происходит в 12-пёрстной кишке.

Общее содержание железа в организме 4-5 г. Около 70% железа входит в состав гемоглобина, 5% – миоглобина, 20% находится в депонированном виде (в печени, селезёнке, костном мозге).

Всасывание железа регулируется клетками кишечника: возрастает при дефиците железа и неэффективном эритропоэзе и блокируется при избытке железа в организме. В организме железо не встречается в виде свободных катионов, только в связи с белками.

### ЗАЧЕМ ОПРЕДЕЛЯТЬ УРОВЕНЬ ЖЕЛЕЗА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ

Этот анализ в комплексе с другими тестами используют в диагностике железодефицитных анемий и контроле применения препаратов железа.

Анализ проводят при:

- Диагностики и дифференциальной диагностике анемий разной этиологии, контроле терапии железодефицитной анемии.

- Острых и хронических инфекционных заболеваниях, системных воспалительных заболеваниях.

- Нарушениях питания и всасывания, гипо- и авитаминозах, нарушениях со стороны желудочно-кишечного тракта.

Трансферрин участвует в транспорте железа от места его всасывания (в тонкой кишке) до места его использования или хранения (в костном мозге, печени, селезёнке).

Зачем определять уровень трансферрина в крови

Исследование трансферрина, переносящего железо, используют в комплексной диагностике железодефицитной анемии и контроле применения препаратов железа.

- Анализ проводят при:
- Скрининге гемохроматоза.
  - Дифференциальной диагностике анемии.
  - Опухоли.
  - Диагностики гипопропротеинемии.

### ФЕРРИТИН

Самый информативный индикатор запасов железа в организме, основная форма депонированного железа. Содержится во всех клетках тела и жидкостях организма.

Используют в качестве показателя запасов железа в организме. Также определение концентрации ферритина важно для дифференциальной диагностики железодефицитной анемии и анемии хронических заболеваний.

Зачем проводят анализ крови на ферритин

- Подозрение на гемохроматоз.
- Дифференциальная диагностика анемии.
- Опухоли.
- Хронические инфекционные и воспалительные заболевания.

Общий анализ крови с лейкоцитарной формулой и СОЭ (скорость оседания эритроцитов) играет важную роль как в первичной диагностике ряда заболеваний, так и в контроле их течения. Применяют для общей оценки состояния здоровья, диагностики анемии, инфекций и других заболеваний.

**АВА КЛИНИК**  
8(8182) 60-03-03, 44-64-64  
Архангельск, ул. Суфтина, 18  
www.avaclinic29.ru

### ТРАНСФЕРРИН

Плазменный белок, гликопротеин – основной переносчик железа.

Синтез трансферрина осуществляется в печени и зависит от функционального состояния печени, от потребности в железе и резервов железа в организме. При снижении концентрации железа синтез трансферрина возрастает.

**АВА КЛИНИК**  
ИММУНОЛОГИЧЕСКОЕ УНИВЕРСИТЕТ

**ОСЕНЬ БЕЗ УСТАЛОСТИ**

комплекс на железодефицит:

ОАК с ЛФ и СОЭ, ферритин, трансферрин, железо сыворотки  
\*забор крови включен

**1 590 Р** ~~2 125 Р~~

**01.10.23 – 31.10.23** 8 (8182) 60-03-03 | 44-64-64  
г. Архангельск, ул. Суфтина, 18

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАЗЕРНАЯ КЛИНИКА



ЛО-29-01-002608 от 15 января 2019 г.

Запишись на консультацию уже сегодня по телефонам  
**68-00-00, 40-68-68**

[www.olk29.ru](http://www.olk29.ru)
[www.vk.com/olk29](http://www.vk.com/olk29)


Адрес: г. Архангельск, пр. Обводный канал, 9/2

РЕЖИМ РАБОТЫ КЛИНИКИ:  
 ПН-ПТ С 08:00 ДО 19:00, СБ С 09:00 ДО 16:00,  
 ВСКР - ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ.

## Лазерная коррекция зрения «SMILE»

В Офтальмологической Лазерной Клинике – новая методика лазерной коррекции зрения под названием SMILE (СМАЙЛ). Подробнее об этом методе коррекции рассказывает ведущий рефракционный офтальмохирург клиники Роман Михайлович Панкратов.

### СПОСОБЫ ЛАЗЕРНОЙ КОРРЕКЦИИ

Существуют четыре основных варианта лазерной коррекции зрения: ФРК, LASIK (ЛАСИК), Femto-LASIK (Фемто-ЛАСИК) и SMILE (СМАЙЛ). Можно сказать, что ФРК и ЛАСИК - это позавчерашний день, Фемто-ЛАСИК - вчерашний, а сегодняшний и завтрашний - это СМАЙЛ.

SMILE (СМАЙЛ) - это аббревиатура с английского языка Small Incision Lenticula Extraction, что в переводе на русский язык означает «Удаление лентиккулы через маленький разрез». В названии как раз и скрыт смысл операции. Лазер дистанционно выкраивает в середине роговицы диск (так называемую лентиккулу), которую затем хирург извлекает через маленький разрез. При этом роговица становится более плоской, что и позволяет изменить её преломляющую силу и сфокусировать изображение на сетчатке.

Несмотря на то, что SMILE - новейшая методика лазерной коррекции зрения, она существует уже достаточно давно, с 2003 года, а в России - с 2009 года. За это время в мире было выполнено более 4,5 миллионов операций по данной методике, её особенности и последствия уже хорошо изучены.

### ПРЕИМУЩЕСТВА SMILE (СМАЙЛ)

Основное преимущество этой методики в том, что в отличие от ЛАСИКА или Фемто-ЛАСИКА на роговице формируется не круговой разрез длиной 25 мм, а всего лишь маленький разрез 2-3 мм. Это позволяет полностью исключить некоторые осложнения, которые присущи другим методикам коррекции зрения - неправильный срез клапана во время операции или его смещение в послеоперационном периоде.

Известно, что клапан после ЛАСИКА и Фемто-ЛАСИКА срывается с роговицей лишь по краю, а основная его часть - только прилипает к ней. В связи с этим



Р.М. ПАНКРАТОВ

после данных операций иногда происходит смещение клапана, что требует повторного хирургического вмешательства и не всегда приводит к полному восстановлению зрения. Причём смещение может произойти как в раннем послеоперационном периоде, так и в позднем (через 5-10 и более лет после операции). В группе риска находятся люди, занимающиеся контактными и командными видами спорта.

При СМАЙЛе после операции на роговице остаётся только микроразрез, который не представляет никакой опасности, поэтому после такой операции нет НИКАКИХ ограничений. Уже на следующий день после операции можно заниматься любыми видами спорта, пользоваться косметикой и даже тереть глаза.

К другим преимуществам этой операции относятся возможность проводить



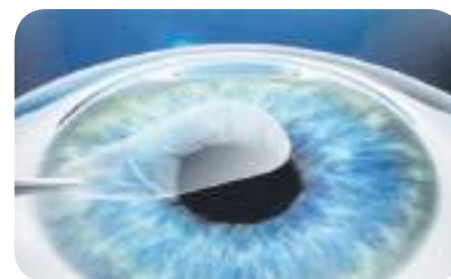
её при тонких роговицах, когда ЛАСИК и Фемто-ЛАСИК невозможны и опасны, а также менее выраженный послеоперационный синдром «сухого глаза». Это ощущение сухости, инородного тела, дискомфорта в глазах, которое требует закапывания увлажняющих капель. Такие ощущения возникают после любых манипуляций на глазах, и со временем постепенно проходят, но после операции СМАЙЛ они наименее выражены.

К недостаткам этой операции можно отнести то, что её возможно выполнить только при близорукости от 1 до 10 диоптрий и астигматизме до 5 диоптрий, а также некоторых видах смешанного астигматизма. Дальнозоркость этот лазер оперировать пока не может.

### УНИКАЛЬНОСТЬ МЕТОДА

Операция СМАЙЛ проводится амбулаторно, под местной анестезией и длится 5-7 минут на один глаз. Все основные этапы выполняет высокоточный фемтосекундный лазер, который сам высчитывает все необходимые параметры. После вмешательства могут ощущаться дискомфорт, боль, чувство инородного тела, которые проходят через 2-4 часа, что тоже быстрее, чем при других видах операции.

Эта уникальная операция может быть выполнена только на немецком фемтосекундном лазере под названием VisuMAX. Если эксимерных и фемтосекундных лазеров существует много, и они могут быть разных поколений (старые и новые), то операция СМАЙЛ во всём мире выполняется только на таком эксклюзивном лазере, который сейчас появился в Офтальмологической лазерной клинике Архангельска.



### ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ЛЕЧЕНИЯ

Операции по данной методике делают в Офтальмологической Лазерной Клинике с декабря 2021 года. По статистике, выбор методики с каждым днём увеличивается в сторону СМАЙЛ. Это означает, что пациенты изучают отзывы и стремятся к получению наиболее качественного уровня лечения и жизни.

Стоимость операции 110 000 рублей на оба глаза. Необходимо предварительно записаться на приём, стоимость которого 1 800 рублей, сдать необходимые анализы в любой лаборатории города и прийти в назначенный день.

Оба глаза оперируются в один день. Операционные дни - каждый понедельник и пятница. После операции - повторный осмотр у доктора на следующий день, эта процедура бесплатная.

Для записи на приём звоните по указанному телефону регистратуры.

Офтальмологическая  
Лазерная Клиника.

Обводный канал, д. 9, к. 2 (вход с торца).

Режим работы:

пн-пт - с 8:00 до 19:00,

сб - с 09:00 до 16:00, вс - выходной день.

[www.olk29.ru](http://www.olk29.ru)

[www.vk.com/olk29](http://www.vk.com/olk29)

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Цистит - или о чем молчат женщины

**И** Согласно статистике, около 20-25% женщин, то есть каждая четвертая, переносят это заболевание в течение жизни, и 10% страдают от хронического цистита. Из-за интимности проблемы женщины стесняются её обсуждать, молчат об этом даже на приёме у терапевта, начинают подозревать у себя венерическое заболевание и в растерянности не знают, к какому врачу обратиться: к урологу, гинекологу или венерологу.

## ЧТО ТАКОЕ ЦИСТИТ?

Цистит – это воспаление, преимущественно затрагивающее слизистую оболочку мочевого пузыря. Обычно заболевание вызывается микроорганизмами. В 80-95% случаев это кишечная палочка, обитающая в расположенной поблизости от органов мочевого выделения прямой кишке.

## КТО ЧАЩЕ БОЛЕЕТ ЦИСТИТОМ?

В молодом возрасте женщины болеют циститом в 30 раз чаще мужчин. И только в возрасте после 50-ти это заболевание начинает нередко встречаться и среди мужчин. В группе риска по возникновению цистита находятся женщины в период начала половой жизни, беременные и женщины в период менопаузы и постменопаузы.

## ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ЧАСТО СТРАДАЮТ ЦИСТИТОМ?

У женщин проблема анатомическая: мочеиспускательный канал короткий — всего 3–4 см (у мужчин он более длинный — 18–20 см) и ширина его в полтора раза превышает ширину мужского. Близкое расположение мочеиспускательного канала и влагалища является фактором риска цистита после секса. Во время полового акта микрофлора влагалища перемещается в мочеиспускательный канал. Такой цистит урологи называют «посткоитальным», «дефлорационным», или «циститом медового месяца».

При беременности чаще всего цистит возникает из-за угнетения иммунитета (иммуносупрессии) и перестройки гормонального фона женщины.

В период постменопаузы главную роль играет снижение гормонального фона, недостаток главным образом эстрогенов. В защитной системе слизистой оболочки мочевого пузыря важная роль отводится гликопротеину, который покрывает мочевой пузырь изнутри, тем самым защищая его от воздействия

мочи как агрессивного химического фактора и выполняет антисептическую функцию. Женские половые гормоны регулируют образование этой защитной оболочки. При снижении образования женских половых гормонов мочевой пузырь оказывается не защищён.

## КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЦИСТИТ?

Заболевание проявляется учащённым, болезненным мочеиспусканием с резью и жжением. Болезненные ощущения часто усиливаются в конце акта мочеиспускания. Пациенток беспокоит боль внизу живота. Моча становится мутной, а иногда появляется примесь крови.

## ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ ЦИСТИТ НЕ ЛЕЧИТЬ?

Если болезнь не лечить, то она может перейти в хроническую форму.

Воспалительный процесс в мочевом пузыре может пойти по восходящему пути и вызвать пиелонефрит. Об этом будет свидетельствовать повышение температуры.

Вероятно, цистит является фактором риска для другого очень серьёзного и плохо поддающегося лечению заболевания - интерстициального цистита.

## КАКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ НЕОБХОДИМО ПРИ ЦИСТИТЕ?

При диагностике цистита назначается анализ мочи, который проводится различными способами: общий анализ мочи; анализ мочи по Нечипоренко; микробиологическое исследование мочи на флору и чувствительность к антибиотикам (бакпосев).

Также необходимо провести УЗИ почек, мочевого пузыря, определить объём остаточной мочи, потому что цистит может иметь вторичный характер и развиваться на фоне других заболеваний мочевыделительной системы: камней, опухолей, аномалии строения мочевой системы, а также нейрогенных причин.

## КАК ЛЕЧАТ ЦИСТИТ?

Правильные рекомендации по лечению даст врач-уролог. При появлении первых признаков цистита обращаться к врачу нужно незамедлительно, не дожидаясь самостоятельного излечения и не надеясь на народные средства.

Общие рекомендации при лечении цистита:

- лечебно-охранительный режим, который исключает физические нагрузки, переохлаждение или перегревание, стресс.
- соблюдение диеты, исключающей острые, пряные, солёные блюда, алкоголь, сладкие, газированные напитки;
- обильное питьё (вода, кислые морсы, урологические сборы);
- половой покой.

Основой терапии острого цистита является антибактериальная терапия.

Антибактериальная терапия направлена на уничтожение возбудителей заболевания. Доказано, что у 90% женщин после начала антибактериальной терапии симптомы острого цистита проходят в течение 72 часов. Препаратами первой линии при остром цистите являются антибиотики, создающие высокую концентрацию активного вещества в моче и низкую в крови, то есть препараты, действующие преимущественно в мочевых путях.

Симптоматическая терапия (спазмолитики, нестероидные противовоспалительные средства, обезболивающие) – направлена на облегчение его симптомов. Дополнительно врач может порекомендовать пациенту прием иммуномодуляторов.

На первом месте в лечении вторичного цистита – устранение вызвавшей его причины. При некоторых видах цистита, например, посткоитальном, возникающем вследствие глубоко расположенного наружного отверстия уретры, показано хирургическое вмешательство – транспозиция уретры. У женщин в менопаузе и постменопаузе используется заместительная гормональная терапия.

Обычно цистит лечится амбулаторно, за некоторыми исключениями. Показания к госпитализации определит врач-уролог.

## КАКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЦИСТИТА СУЩЕСТВУЕТ?

Пейте достаточно жидкости, не менее 1,5 - 2л в день.



**Т.А. СЕРЕБРНИКОВА**

Опорожняйте мочевой пузырь регулярно, не реже 6-8 раз в день. Застоявшаяся моча – прекрасная среда для размножения бактерий.

Важно соблюдение гигиены – подмываться не реже двух раз в день простой водой, при этом направление струи воды и движения должно быть спереди назад – чтобы избежать попадания бактерий из анального отверстия во влагалище. Аналогичным способом нужно использовать туалетную бумагу.

Выбирайте защищённый секс.

После полового акта совершите мочеиспускание. Так вы смоете бактерии, попавшие в мочеиспускательный канал во время акта.

Нижнее бельё должно быть из натуральных тканей, не стоит на регулярной основе носить синтетические трусики, и особенно – стринги, какими бы красивыми они ни были.

Избегайте переохлаждения, не сидите на холодных поверхностях, одевайтесь по погоде.

И не откладывайте визит к урологу, если вас что-то беспокоит. Многие проблемы со здоровьем можно решить намного быстрее, если вовремя обратиться к специалисту!

**Татьяна Андреевна СЕРЕБРНИКОВА,**  
врач-уролог АВА КЛИНИК  
Телефоны (8182) 60-03-03,  
44-64-64.  
Архангельск, ул. Суфтина, 18.  
[www.avaclinic29.ru](http://www.avaclinic29.ru)

## Скорая помощь ШАНС в цифрах!

13 октября Скорая помощь «Шанс» отмечает свой день рождения!  
Уже 9 лет мы работаем без выходных и порой без перерывов на обед.

- выполнено 81 459 вызовов
- 100%-но обновлён автопарк машин скорой помощи
- в штате скорой - 93 человека
- бригады скорой помощи работают 365 и даже 366 дней в году  
7 дней в неделю  
24 часа в сутки
- множество благодарностей и спасённых жизней!

Желаем всем работникам ШАНСа крепкого здоровья, оптимизма, благополучия!

Спасибо каждому сотруднику за самоотдачу при работе, а нашим пациентам - за доверие! Уже 9 лет ШАНС рядом в нужный момент!

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



# Ваши зубы в порядке?

Первые возрастные изменения на зубах отражаются на эмали. Её восстановительные свойства снижаются уже после 25 лет, что с возрастом приводит к повышенной чувствительности.

В процессе жизнедеятельности эмаль стирается, высота зубной коронки уменьшается, на поверхности появляются микротрещины, в которые проникают налёт и пигменты. Зубы теряют свою белизну и природный блеск, становятся тусклыми, как будто матовыми.

Уменьшение высоты зубов приводит к снижению высоты прикуса в целом. На лице появляются выраженные носогубные складки, кисетные морщины.

Ещё один важный фактор - с возрастом плотность кости снижается. У женщин этот процесс наступает немного раньше, уже в 50 лет наступает максимальная скорость потери костной ткани. Это касается всех костей в организме, но в случае с зубами это означает более длительный, сложный и дорогостоящий путь восстановления утраченных зубов.

## ЕСЛИ ЗУБОВ СТАЛО МЕНЬШЕ

Даже несколько отсутствующих зубов отрицательно сказываются на качестве жизни человека. Возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом из-за плохого пережевывания пищи; меняется внешний вид (впалые щёки, носогубные складки, вытянутый овал лица); нарушается дикция.

Возникает неуверенность в себе, проблемы в личной жизни, дискомфорт при общении.

И здесь единственный выход – восстановить зубы.

При решении этого вопроса необходимо, чтобы искусственные зубы выполняли ту же функцию, что и утраченные природные. При этом зубной протез должен быть комфортным, долговечным и иметь натуральный внешний вид.

Чаще всего люди «серебряного» возраста обращаются к стоматологу- ор-

топеду с просьбой вернуть жевательную эффективность и эстетику улыбки.

## КАКИЕ ВАРИАНТЫ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ ВОЗМОЖНЫ

В современной стоматологии существует множество способов восстановления утраченных зубов.

### Съёмное протезирование

Съёмные протезы - один из самых быстрых методов восстановления зубного ряда. Изготавливаются съёмные зубные протезы из полимерного материала. Срок службы от 2,5 до 5 лет. Он зависит от состояния кости и выбранного типа съёмного аппарата. Съёмный вариант протеза применяется при полной или частичной утрате зубов.

Изготовление таких зубных протезов не занимает длительного времени, поэтому пациенты смогут быстро вернуться к привычному образу жизни. Однако время привыкания к ним порой достигает месяца, что также следует учесть при выборе ортопедической конструкции.

Бюгельные протезы – разновидность съёмных. Основным отличием от простого протеза является наличие у них литого металлического каркаса, что делает конструкцию более прочной. Вместо массивного, закрывающего почти всю челюсть, пластмассового базиса обычного съёмного протеза у бюгельных протезов ажурное тонкое литье, минимум пластмассы, а опорно – удерживающие кламмеры бюгельных протезов фиксируются как за специальные замки, так и за свои зубы, которые при этом не обтачивают.

## НЕСЪЁМНЫЕ КОНСТРУКЦИИ

Самый распространённый вариант -

мостовидные протезы, когда под опору берутся свои зубы после предварительной подготовки, между ними создаётся искусственный «мост» - протез из цельных коронок. Такой метод лечения подходит при отсутствии 2-4 зубов. Устанавливаются конструкции как в боковых, так и фронтальных отделах.

Если восстановить необходимо целостность и форму одного конкретного зуба, можно изготовить одиночную коронку из диоксида циркония или керамики. Такую конструкцию не отличить от естественного зуба!

В случаях, когда есть страх «обточка» зубов, но есть необходимость восполнить отсутствие «соседей», лучшим вариантом считается протезирование с опорой на импланты. Таким образом можно восстановить как отсутствие 1-2 зубов, так и восстановить все зубы разом. Опорой в таком случае могут быть 4 или 6 имплантов на одной челюсти, к которым фиксируется протез верхней или нижней челюсти.

Такой протез не придётся хранить в стакане или контейнере, и адаптация происходит за пару дней.

Вариантов восстановления утраченных зубов в нашей стоматологической клинике много. Рекомендуем вам обратиться к нашим стоматологам, и они помогут подобрать для вас наиболее подходящий вариант с учётом всех факторов.

Приятный бонус: на полные и частичные протезы, коронки с опорой на свои зубы в нашей клинике скидка!

**Отделение стоматологии АВА КЛИНИК**  
Ул. Галушина, 23  
Телефон для записи:  
8-(8182)-60-95-95

**Стоматологический центр «ОКРОДЕНТ»**  
Проезд Сибиряковцев, д. 1  
Телефон для записи:  
8-(8182)-60-99-99

## Кто есть кто?

Профессии разные нужны, особенно в сфере медицины. Существуют множество специализаций работы врачей, в том числе и стоматологов.

Все стоматологи проводят осмотр, консультацию, составляют план лечения и занимаются тщательной диагностикой всей полости рта. В современной стоматологии ценится комплексный подход к каждой клинической ситуации с учётом всех индивидуальных особенностей организма пациента.

Как понять, к какому специалисту обратиться и зачем нужны их профили работы? Посмотрите картинку, где мы наглядно показали, как отличить стоматолога-ортопеда от стоматолога-ортодонта и других.



### Стоматолог-ОРТОПЕД

Ставит на зубы или имплантаты коронки и мосты



### Стоматолог-ОРТОДОНТ

Лечит патологии прикуса, височно-нижнечелюстного сустава у детей и взрослых



### Стоматолог-ТЕРАПЕВТ

Лечит зубы (кариес, пульпит, периодонтит и т.д.)



### Стоматолог-ХИРУРГ

Удаляет зубы, ставит имплантаты, работает с мягкими тканями полости рта



### Стоматолог ДЕТСКИЙ

Лечит детей

**Открытие новой аптеки «АВА ФАРМ»**  
на Галушина, 23

## АВА КЛИНИК

многопрофильное медицинское учреждение

Предоставляем:

- полностью официальное оформление,
- оплачиваемый отпуск 44 дня в год,
- скидки на медицинские услуги для работников и членов семьи,
- сменный график работы,
- заработная плата 30 000 - 45 000 рублей (зависит от количества отработанных часов).

## ВАКАНСИЯ

В медицинском центре «АВА КЛИНИК» ОТКРЫТА ВАКАНСИЯ:

• Санитарочка (относится к младшему медицинскому персоналу)

Опыт работы в медицине не обязателен, Вас всему научат!

Место работы (в одном из отделений):

- ул. П. Галушина, 23,
- ул. Суфтина, 18,
- проезд Сибиряковцев, 1

Подробности по телефону: +7 (981) 553-12-33

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



## Наполнили радостью



Одним из самых тёплых событий стали гости с концертами.

Перед нами выступили талантливые артисты творческих коллективов филиала «Исакогорский» ИЦКЦ и культурного

центра «Рикасиха». Их замечательные песенные программы наполнили сердца слушателей радостью и теплом.

Благодарим гостей за прекрасные выступления и ждем новых незабываемых встреч!



Пансионат для пожилых людей и инвалидов «Забота» - учреждение социального обслуживания населения в стационарной форме общего профиля. Располагается в деревне Исакогорка Приморского района Архангельской области.  
**Адрес: Архангельская область, Приморский район, д. Исакогорка, д. 105.**  
**Тел. 8(8182) 44-14-14.**  
<https://vk.com/pansionatzabota29>

## Спортсмены

В рамках Всероссийского дня бега «Кросс наций» наши спортсмены Михаил Фокин, Алексей Тимин и Сергей Моисеенко присоединились к областным соревнованиям.

Они усердно готовились к этому событию на ежедневных тренировках, повышали выносливость, скорость и координацию.

Все участники продемонстрировали впечатляющие результаты, и после финиша каждому была вручена заслуженная памятная награда.



## В музее

Наши подопечные посетили Архангельский краеведческий музей.

Ознакомились с историей архитектурного комплекса «Архангельские Гостиные Дворы».

Узнали о традиционных свадебных обрядах Русского Севера XIX — начала XX века.

Благодарим за оказанное доверие и интересную экскурсию!



## Сила добра

Наши подопечные побывали в кинотеатре МИРАЖ СИНЕМА и посмотрели фильм «Сила добра».

Картина состоит из нескольких историй, где герои проявляют доброту, милосердие и сострадание, берут на себя ответственность и помогают другим преодолеть трудности.

Замечательный фильм, потрясающая игра актеров!

Проект реализуется при поддержке Губернаторского центра.



## Соревнования

Прошли XXVIII Специальные Летние Беломорские Игры по программе Специальной Олимпиады России. Игры проводятся с целью пропаганды Специального Олимпийского движения среди лиц с нарушениями интеллекта и адаптации их к жизни в обществе с помощью спорта.

Наши подопечные участвовали в забеге на 100 и 200 метров и в прыжке в длину с разбега.

Поздравляем Юрия Кресса, завоевавшего 1 место в забеге на 100 метров!

Спорт - норма жизни. Вы все молодцы, ребята! Так держать!



Пансионат «Опека» — это учреждение социального обслуживания психоневрологического профиля, рассчитанное на круглосуточное проживание постояльцев с различной двигательной активностью.  
**Адрес: Архангельск, улица Малиновского, 1.**  
**Тел. +7 (8182) 44-48-25**  
[https://vk.com/pansionat\\_opeka](https://vk.com/pansionat_opeka)



## Собираем урожай

Дружная команда подопечных и сотрудников пансионата выкопала картошку, которую сами и посадили этим летом.

Подопечным было любопытно, что же выросло в результате их труда. К радости, урожай приятно удивил.

Главное, что это был «урожай» позитивных эмоций. И, конечно, эффективная трудотерапия для каждого получателя индивидуальной программы.

### ЗДОРОВЬЕ СЕВЕРЯН ПЛЮС

Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ29-00516 от 27 октября 2014 года. Выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Архангельской области и Ненецкому автономному округу.

РЕКЛАМНАЯ

Ограничение по возрасту 12+

Адрес редакции: 163045, г. Архангельск. Окружное шоссе, 13, оф. 33.  
e-mail: medicina29@mail.ru  
Тел. 8-911-592-1600.

Учредитель: Н. Ю. Авалиани. Издатель: Н. Ю. Авалиани.  
Адрес учредителя, издателя: 163000, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 16, кв. 5.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР Е. В. КОЖИН

Отпечатано в ООО «Типография «Правда Севера», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. ИНН 2901120811. Тираж 32000 экз. Заказ № 2886. Подписано в печать 27.09.2023 г. По графику в 13.00, фактически в 13.00. Распространяется бесплатно. Выходит 1 раз в месяц. Редакция не несет ответственности за достоверность информации в материалах рекламного характера.